

かみの里

エイサー



開催日 / 12月10日(月)、25日(火)

時間 / 14:00 ~ 14:30

場所 / かみの里 フラワー棟ホール

★ 外部からインストラクターをお招きして行います ★

12/10 ... 体の奥の筋肉をしなやかに鍛える体操

12/25 ... ハワイの音楽に合わせてフラダンス体操

呼吸法を用いながら、座ってできる簡単な運動です。

ご家族、地域の方どなたでも参加できます。

動きやすい服装で、いらして下さい!

≪ 毎月の開催日は、ホームページでご確認下さい ≫